

Maito on ennen kaikkea lasten ravintoa.

Äidin maito on imeväisen luonnollisin ravinto. Yhdeksän kuukauden ikään asti olisi lapsen saatava äitinsä maitoa. Äidin maito sisältää pienokaisen terveyttä suojaavia aineita runsaammin kuin lehmän maito.

Lehmän maito on varttuneempien lasten arvokkainta ravintoa. Lehmän maito sisältää sopivissa paljoussuhteissa kaikkia ihmisen tarvitsemia ravintoaineita, lukuunottamatta rautaa. Rautaa on kuitenkin muussa ruoassamme, varsinkin ruisleivässä ja perunoissa. Erilaisia suojaravintoaineita eli vitamiineja on tuoreessa täysimaidossa runsaasti. Talvikauden lopulla vähenee kuitenkin suojaravintoaineiden määrä maidossa. Tästä syystä olisi suotavaa, että ainakin alle 3-vuotiaille kevätpuolella talvea annettaisiin teelusikallinen kalanmaksaöljyä päivässä. Kalanmaksaöljyllä on voimakas riisitautia torjuva vaikutus.

Eteläisten maiden lapset syövät paljon hedelmiä. Niitä suojaravintoaineita, joita he saavat hedelmistä, saavat Suomen lapset maidosta ja perunoista. Jos maidosta on puute, on lasten ravitsemisessa turvauduttava säännölliseen lantun ja kalanmaksaöljyn käyttöön. Myös porkkanoiden käyttö on suositeltavaa, mutta porkkanat eivät voi korvata lanttua. Naurista sen sijaan voidaan käyttää lantun asemasta.

Keittäminen tuhoaa maidon suojaravintoaineita. Vellin valmistukseen älköön siis täysimaitoa käytettävä. Jos maito tartuntavaaran takia on keitettävä, olkoon keittoaika mahdollisimman lyhyt.

Jos suinkin mahdollista, annettakoon jokaiselle kasvuikäiselle ainakin puoli litraa täysimaitoa päivässä. Milloin maitoa on niukalti saatavissa, on muiden perheenjäsenten luovutettava osuudestaan lasten sekä pienokaista odottavien ja imettävien äitien hyväksi.



14.123